

Ist Geben seliger denn Nehmen? Zusammenhang des Austausches sozialer Unterstützung online mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse

Stehr, Paula

Erstveröffentlichung / Primary Publication

Konferenzbeitrag / conference paper

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Stehr, P. (2021). Ist Geben seliger denn Nehmen? Zusammenhang des Austausches sozialer Unterstützung online mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse. In F. Sukalla, & C. Voigt (Hrsg.), *Risiken und Potenziale in der Gesundheitskommunikation: Beiträge zur Jahrestagung der DG PuK-Fachgruppe Gesundheitskommunikation 2020* (S. 65-78). Leipzig: Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e.V. <https://doi.org/10.21241/ssoar.74689>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more Information see:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Ist Geben seliger denn Nehmen? Zusammenhang des Austausches sozialer Unterstützung online mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse

Paula Stehr

Universität Erfurt

Zusammenfassung

*Dieser Beitrag betrachtet den Zusammenhang von sozialer Unterstützung, im Sinne tatsächlicher Unterstützungsleistungen, und der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse. Die Erforschung sozialer Unterstützung in Online-Kommunikationsmodi fokussiert bisher vor allem die Perspektive der Unterstützungsempfänger*innen. Tatsächlich hat die geleistete Unterstützung jedoch einen größeren Anteil an der Online-Kommunikation als die Suche danach. In der vorliegenden Studie werden deshalb beide Seiten unterstützender Interaktionen berücksichtigt. Das angenommene Modell wurde anhand von Befragungsdaten zur Nutzung von Online-Foren zum Thema Elternschaft (n = 332) und mentale Gesundheit (n = 138) geprüft. Eine Strukturgleichungsanalyse nach dem PLS-Ansatz zeigt, dass sowohl die empfangene als auch die geleistete Unterstützung, zum Teil mediiert über deren Effektivität, zur Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse beitragen konnte. Der Zusammenhang mit der geleisteten Unterstützung ist dabei stärker als jener mit der empfangenen Unterstützung. Wissenschaftliche Implikationen für die Erforschung sozialer Unterstützung und praktische Implikationen für Online-Interventionen werden diskutiert.*

Keywords: Soziale Unterstützung, Online-Kommunikation, SDT, Wohlbefinden, prosoziales Handeln

Summary

This paper examines the relationship between social support, here in the sense of enacted support, and the satisfaction of basic psychological needs. Research on online social support has so far mainly focused on the perspective of the support recipient. However, the support provided has in fact a larger share in online communication than the search for it. Therefore, both sides of supportive interactions are examined in this study. The hypothesized model was tested using survey data on the use of online forums on parenting ($n = 332$) and mental health ($n = 138$). Structural equation analysis using the PLS approach showed that both, support received and support provided, mediated in part by their effectiveness, were able to contribute to the satisfaction of basic psychological needs. Moreover, the relationship with the support provided is stronger than the one with the support received. Scientific implications for social support research and practical implications for online interventions are discussed.

Keywords: social support, online communication, Self-Determination Theory, well-being, prosocial behavior

Erkenntnisinteresse

Soziale Interaktionen und Beziehungen haben einen großen Anteil an der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen (Holt-Lunstad et al., 2010). Ein Konstrukt, das in diesem Zusammenhang häufig betrachtet wird, ist soziale Unterstützung. In der vorliegenden Studie sind damit tatsächliche Unterstützungsleistungen gemeint (*enacted support*; Barrera, 1986). Online-Modi bieten spezifische Voraussetzungen für den Austausch sozialer Unterstützung (Stehr, 2021). Menschen auf der Suche nach Unterstützung, auch zu seltenen Themen, können sich online mit ähnlichen Anderen (engl. *similar others*; High & Solomon, 2011) vernetzen und erhalten Zugriff auf heterogene Informationen. Anonyme Modi erleichtern dabei den Austausch über stigmatisierende Themen und kanalreduzierte Modi erhöhen die Kontrolle über die eigene Selbstdarstellung. Die Forschung zu Online-Unterstützung argumentiert dabei häufig aus der Perspektive der Unterstützungsempfänger*innen und deren Wahrnehmung (Meng et al., 2017). Tatsächlich zeigen jedoch nicht nur die Ergebnisse von Inhaltsanalysen, dass die geleistete Unterstützung einen größeren Anteil an der Online-Kommunikation hat als die Suche danach (Hanasono & Yang, 2016; Schotanus-Dijkstra et al., 2014), sondern Befragungsstudien weisen auch daraufhin, dass das Leisten von Unterstützung ein starkes Motiv für die Nutzung von beispielsweise Online-Foren darstellt (Chung, 2014; Mazzoni & Cicognani, 2014). Das Erkenntnisinteresse des vorliegenden Beitrags bezieht sich folglich auf das Empfangen und das Leisten von Online-Unterstützung.

Auf Basis der *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000) kann argumentiert werden, dass sowohl das Leisten (Ryan & Hawley, 2016) als auch das Empfangen von Unterstützung (Ryan & Solky, 1996) zum Wohlbefinden von Menschen beitragen kann, indem dadurch die psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Eingebundenheit erfüllt werden. Diese Annahme konnte in einer Reihe von Studien empirisch bestätigt werden (z. B. Martela & Ryan, 2016a; Moradi, 2015; Nelson et al., 2014; Tian et al., 2016). Im Online-Bereich haben bisher nur wenige Studien diesen konkreten Zusammenhang betrachtet. Grundsätzlich können jedoch auch Online-Interaktionen zur psychologischen Bedürfnisbefriedigung beitragen (z. B. Ang et al., 2015; Meier, 2018; Shen et al., 2013). Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass auch die online empfangene

bzw. geleistete Unterstützung das Kompetenzerleben oder andere positive Selbstevaluationen beeinflussen können (Kunkel, 2019; Ouyang et al., 2017; Zheng et al., 2016).

Bei sozialen Unterstützungsleistungen handelt es sich um eine spezifische Art der sozialen Interaktion, nämlich eine Form des prosozialen Handelns. Prosoziales Handeln beschreibt freiwillige Handlungen, die absichtsvoll anderen nutzen (Lindenberg, 2006). Die Ergebnisse von Martela und Ryan (2016a, 2016b) deuten darauf hin, dass der Zusammenhang prosozialer Handlungen mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse durch das Gefühl eines prosozialen Effekts (*beneficence*) mediiert wird. Aus diesem Grund kann für den Zusammenhang der online geleisteten sozialen Unterstützung mit dem psychologischen Wohlbefinden folgende Hypothese aufgestellt werden:

H1: Beneficence mediiert komplementär den positiven Zusammenhang der online geleisteten Unterstützung mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse.

Die Ergebnisse einer Längsschnittstudie von Utz und Breuer (2017) deuten darauf hin, dass nicht (allein) der Umfang der empfangenen Unterstützung, sondern vor allem die Zufriedenheit mit dieser entscheidend für positive Effekte auf das Wohlbefinden ist. Eine andere Längsschnittbefragung von Trepte et al. (2015) zeigte ebenfalls einen engen Zusammenhang zwischen der empfangenen Unterstützung und der Zufriedenheit damit. Dies lässt sich auch unter Rückgriff auf die *Optimal Matching Theory* (Cutrona & Russell, 1990) begründen. Demnach kann unerwünschte oder unpassende Unterstützung negative Auswirkungen haben, während die passende soziale Unterstützung ihren Zweck erfüllt und zum Wohlbefinden der Empfangenden beiträgt. Erhalten Menschen immer wieder die für sie passende Unterstützung, so steigt auch die Zufriedenheit mit der Unterstützung, die sie durch ihr soziales (Online-)Umfeld erhalten, was wiederum dazu beitragen kann, dass sie sich in die jeweilige Gemeinschaft eingebunden fühlen sowie die eigene Kompetenz und Autonomie wahrnehmen. Dementsprechend wird für den Zusammenhang zwischen online empfangener sozialer Unterstützung und psychischem Wohlbefinden folgende Hypothese formuliert:

H2: Die Zufriedenheit mit der Unterstützung mediert komplementär den positiven Zusammenhang der online empfangenen Unterstützung mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse.

Während für den Offline-Bereich bereits gezeigt werden konnte, dass die positiven Effekte der geleisteten Unterstützung größer sind als jene der empfangenen Unterstützung (Brown et al., 2003; Liang et al., 2001), hat eine solch vergleichende Betrachtungsweise für den Online-Bereich bisher nicht stattgefunden. Nur wenige Studien berücksichtigen sowohl die geleistete als auch die empfangene Unterstützung als Teil unterstützender Interaktionen online (Han et al., 2018; Oh et al., 2014). Diese treffen jedoch keine Aussage dazu, ob der positive Effekt auf das Wohlbefinden stärker auf das Empfangen oder Leisten zurückzuführen ist. In einer Studie zur standortbezogenen App *Jodel* untersuchte Kunkel (2019) sowohl die wahrgenommene Verfügbarkeit von Unterstützung als auch prosoziales Handeln über die App. Für beide Konstrukte zeigten sich positive Zusammenhänge mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse, wobei der Effekt des prosozialen Handelns stärker war. Die beiden Konstrukte wurden jedoch mit unterschiedlichen Skalen gemessen, sodass die geleistete und empfangene Unterstützung inhaltlich nicht unmittelbar vergleichbar sind. Erkenntnisse aus dem Forschungsfeld der Online-Nutzung deuten jedoch ebenfalls darauf hin, dass insbesondere für aktive Nutzungsweisen von Online-Medien positive Zusammenhänge mit dem Wohlbefinden angenommen werden können (Best et al., 2014; Chan, 2015). Die dritte Hypothese lautet daher:

H3: Der positive Zusammenhang der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse mit der online geleisteten Unterstützung ist stärker als jener mit der online empfangenen Unterstützung.

Methodische Umsetzung¹

Design

Zur Prüfung der Hypothesen wurde eine standardisierte Online-Befragung von Nutzer*innen gezielt ausgewählter Online-Foren zu Elternschaft und mentaler Gesundheit durchgeführt, da für beide Themen die spezifischen Vorteile von Online-Unterstützung relevant sind. So können durch Online-Unterstützungsangebote für Eltern geographische Hürden und zeitliche Restriktionen überwunden werden (Niela-Vilén et al., 2014). Neben dieser

erhöhten Zweckmäßigkeit (*convenience*) bietet auch die Möglichkeit des anonymen Austausches Vorteile (Doty & Dworkin, 2014), insbesondere für stigmatisierte und benachteiligte Gruppen wie Schwangere und Eltern im jugendlichen Alter (Valaitis & Sword, 2005) oder alleinerziehende Mütter (Zhao & Basnyat, 2018). Auch Menschen mit psychischen Erkrankungen greifen immer häufiger auf Online-Medien zurück (Naslund et al., 2016), wobei der wechselseitige Austausch von Informationen und Unterstützung eine besondere Rolle spielt (Pan et al., 2017) und zu einem wahrgenommenen Gemeinschaftsgefühl und einer besseren Bewältigung der eigenen Erkrankung beitragen kann (Blume et al., 2009). Auch beispielsweise für Menschen mit Psychosen stellen Online-Modi eine Möglichkeit dar, um sowohl bestehende Beziehungen aufrechtzuerhalten als auch neue Kontakte zu knüpfen (Highton-Williamson et al., 2015).

Operationalisierung

Für die Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse wurden Items der deutschen Version der *Balanced Measure of Psychological Needs Scale* (Neubauer & Voss, 2016) sowie der *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale* (Chen et al., 2015) auf den Foren-Kontext angepasst, wie das zum Beispiel auch Reinecke et al. (2014) für Facebook taten. Die geleistete und die empfangene Unterstützung im Online-Forum sowie die Zufriedenheit mit der Unterstützung wurden in Anlehnung an das *UCLA-Social Support Inventory* gemessen (Dunkel-Schetter et al., 1986), wobei neben informationeller, emotionaler Unterstützung und *esteem support* auch *social network support* erhoben wurde. Für das Gefühl eines prosozialen Effekts (*beneficence*) wurde die Skala von Martela und Ryan (2016a) adaptiert. Häufigkeiten wurden auf einer fünfstufigen Skala mit den Antwortoptionen ‚niemals‘, ‚selten‘, ‚manchmal‘, ‚oft‘ und ‚sehr oft‘ erhoben. Die Zustimmung zu Aussagen konnten die Befragten auf einer fünfstufigen Skala einordnen, deren Endpunkte mit ‚stimme überhaupt nicht zu‘ und ‚stimme voll und ganz zu‘ beschriftet waren. Deskriptive Statistiken und Messmodelle können Tabelle 1 entnommen werden.

Forschungsethik

Die Wahrung ethischer Standards bei der Datenerhebung und -analyse wurde im Vorfeld durch den Ethikbeirat der Universität Erfurt geprüft, welcher in einer Stellungnahme vom 16.04.2019 keinerlei

Bedenken äußerte. Es wurden keine Daten erhoben, die Rückschlüsse auf einzelne Personen zulassen. Für die Untersuchung wurden ausschließlich moderierte Foren ausgewählt und der Link zur Teilnahme an der Befragung in Abstimmung mit der Administration der Foren veröffentlicht. Die Befragten wurden mehrfach darauf hingewiesen, dass die Teilnahme freiwillig ist und jederzeit abgebrochen werden kann. Da es sich bei mentaler Gesundheit als einem der beiden Themenbereiche um ein sehr sensibles Thema handelt, wurden weitere Maßnahmen getroffen, um die Nutzer*innen dieser Foren zu schützen. Sowohl im Teilnahme-Aufruf als auch im Fragebogen wurde darauf hingewiesen, dass Personen in akuten Krisensituationen nicht an der Befragung teilnehmen sollten. Weiterhin wurde auf Kontaktmöglichkeiten für professionelle Unterstützungsangebote verwiesen.

Rekrutierung und Sample

Der Link zur Online-Befragung wurde von Mai bis Juli 2019 in bewusst ausgewählten Foren veröffentlicht, in denen erst nach einem Login Beiträge verfasst werden können. Der Link wurde entweder durch die Administration der Foren oder, mit Einverständnis der Administration, durch die Forscherin selbst in den Foren veröffentlicht. Die Befragung zum Thema Elternschaft wurde im Online-Forum des Vereins Rabeneltern.org e.V. durchgeführt ($n = 332$). Für das Themenfeld mentale Gesundheit gestaltete sich die Rekrutierung schwieriger. Da in einem einzelnen Forum die angestrebte Teilnehmendenzahl nicht erreicht werden konnte, fand die Befragung in fünf Foren parallel statt ($n = 138$), die entweder allgemein das Thema mentale Gesundheit oder spezifische Krankheitsbilder wie Depressionen, Borderline oder Bipolare Störungen behandelten.

Datenanalyse

Die Auswertung erfolgte mittels Strukturgleichungsmodellierung nach dem PLS-Ansatz (Hair et al., 2017). Nach Prüfung der Messmodelle wurde zur Hypothesenprüfung das Pfadmodell mit direkten, indirekten und totalen Effekten berechnet. Zur Schätzung von Signifikanzen wurden 5000 Bootstrap-Stichproben berücksichtigt. Ein Vergleich der beiden Themen zeigte nur geringfügige Unterschiede im Modell, sodass die Analysen mit einem gemeinsamen Datensatz ($n = 470$) erfolgten.

Ergebnisse

Stichprobenbeschreibung

Der Anteil weiblicher Nutzerinnen war in beiden Datensätzen, insbesondere zum Thema Elternschaft (98,5%), sehr hoch. Das Alter der Befragten reichte im Elternforum von 19 bis 65 Jahren, wobei die meisten zwischen 30 und 49 Jahren alt waren. Die Befragten aus den Foren für mentale Gesundheit waren zwischen 19 und 73 Jahren alt, wobei sowohl die Gruppe der unter 30 als auch über 50-Jährigen größer war als im Elternforum. Insgesamt waren beide Samples eher hochgebildet, obgleich der Anteil jener mit Abitur in den Foren zu mentaler Gesundheit mit 56 Prozent geringer war als im Elternforum mit 86 Prozent. Für das vereinfachte Beck-Depressionsinventar wiesen die Befragten aus den Foren zu mentaler Gesundheit auf der fünfstufigen Skala einen Mittelwert von 3.0 ($SD = 0.7$) auf. Zehn Prozent der Befragten aus dem Elternforum waren alleinerziehend, weitere zehn Prozent waren zum Teil alleinerziehend. Der Mittelwert für die Anzahl der Kinder lag bei 2.2 ($SD = 1.0$). Im Durchschnitt waren die Kinder der Befragten 9.4 Jahre alt ($SD = 4.7$).

Deskription und Messmodelle

Die Items zur Operationalisierung der Konstrukte waren alle annähernd normalverteilt. Durchschnittlich gaben die Befragten an, etwas häufiger Unterstützung zu leisten als zu empfangen (siehe Tabelle 1). Die Zufriedenheit mit der Unterstützung war hingegen etwas stärker ausgeprägt als das Gefühl eines prosozialen Effekts (*beneficence*). Das psychologische Grundbedürfnis nach Eingebundenheit wurde im Rahmen der Forennutzung etwas weniger stark befriedigt als jene nach Autonomie und Kompetenz. Bei der Prüfung der Messmodelle musste lediglich ein Item zu Autonomie aufgrund einer zu geringen Faktorladung ausgeschlossen werden. Die Festlegung der Grenzwerte für die jeweiligen Maße erfolgte in Anlehnung an Hair et al. (2017). Anschließend waren die Kriterien zur Einschätzung der Reliabilität und Konvergenzvalidität für alle reflektiven Messmodelle erfüllt (siehe Tabelle 1). Gemäß der Prüfung des Heterotrait-Monotrait-Verhältnisses (HTMT) mit einem Grenzwert von .85 war die Diskriminanzvalidität für alle Messmodelle ebenfalls gegeben.

Hypothesenprüfung

Betrachtet man die direkten (siehe Abbildung 1) und indirekten Effekte (siehe Tabelle 2), so zeigte sich, dass für die geleistete Unterstützung und die psychologischen Grundbedürfnisse jeweils eine komplementäre Mediation über *beneficence* vorlag, sodass *H1* angenommen werden kann. *H2* konnte hingegen nur teilweise bestätigt werden, da für die empfangene Unterstützung ein ausschließlich indirekter Zusammenhang mit Autonomie bestand, während für Kompetenz nur der direkte Effekt signifikant war. Lediglich für Eingebundenheit lag die angenommene komplementäre Mediation vor.

Vergleicht man die Stärke der Zusammenhänge für die geleistete und empfangene Unterstützung, so kann für das Autonomiebedürfnis festgehalten werden, dass es lediglich mit der geleisteten Unterstützung einen signifikanten direkten Zusammenhang gab und der indirekte Effekt von geleisteter Unterstützung über *beneficence* darüber hinaus größer war als jener von der empfangenen Unterstützung über Zufriedenheit. Auch für Kompetenz war der Zusammenhang mit der geleisteten Unterstützung größer als jener mit der empfangenen Unterstützung; darüber hinaus gab es nur für die geleistete Unterstützung auch einen indirekten Zusammenhang über die Effektivität der Unterstützung (*beneficence*) mit dem Kompetenzerleben. Für die Befriedigung des Bedürfnisses nach Eingebundenheit waren ebenso sowohl der direkte als auch der indirekte Zusammenhang für die geleistete Unterstützung größer als für die empfangene Unterstützung. Zusammengefasst zeigen sich diese Ergebnisse auch in den totalen Effekten (siehe Tabelle 3), die folglich für die geleistete Unterstützung in Bezug auf alle drei psychologischen Grundbedürfnisse größer waren als für die empfangene Unterstützung. Dies deutet auf eine Bestätigung von *H3* hin.

Güte und Limitationen des Forschungsdesigns

Die hier dargestellten Ergebnisse sind vor dem Hintergrund der Limitationen der Studie zu beurteilen, welche die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse einschränken. Die Repräsentativität der Stichprobe ist sowohl in Bezug auf die Grundgesamtheit in den einzelnen Foren als auch jene der Forennutzer*innen insgesamt eingeschränkt. Innerhalb der Foren wurde keine Zufallsstichprobe gezogen, sondern es fand eine Selbstselektion durch die Nutzer*innen statt. Dies hat zur Folge, dass besonders engagierte Mitglieder der Foren mit einer höheren Wahrscheinlichkeit an der

Befragung teilnahmen. Gleichermäßen sind es vermutlich insbesondere die engagierten Mitglieder, die sich an dem Austausch sozialer Unterstützung beteiligen und somit die zentrale Zielgruppe der Studie sind.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass es sich bei den Daten um Selbstauskünfte der Befragten handelt, sodass beispielsweise der Umfang der tatsächlich geleisteten oder empfangenen Unterstützung, etwa aufgrund sozial erwünschten Antwortverhaltens, von den Angaben abweichen kann. Allerdings ist für die Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Personen vermutlich ohnehin die Wahrnehmung der Unterstützung relevanter als der tatsächliche Umfang.

Die standardisierte Messung der Konstrukte wurde mit bereits validierten Skalen vorgenommen, die zum Teil an den Kontext der Studie angepasst wurden. Eine geringfügig eingeschränkte Reliabilität wies die Messung des Autonomieempfindens auf, da ein Item ausgeschlossen wurde und so nur noch zwei Indikatoren verblieben. Insgesamt konnten jedoch reliable und valide Messinstrumente sichergestellt werden, bevor die Analyse der Zusammenhänge im Modell erfolgte. Bezüglich der Prüfung der im vorliegenden Forschungsmodell angenommenen Zusammenhänge stößt das Design der Studie an Grenzen. Da nur zu einem Zeitpunkt Daten erhoben wurden und es sich nicht um ein experimentelles Design handelte, können weder die Richtung noch die Kausalität von Zusammenhängen geprüft werden. Darüber hinaus muss berücksichtigt werden, dass es sich bei sozialer Unterstützung um etwas handelt, das nicht einseitig empfangen, sondern von denselben Personen empfangen und geleistet werden kann. Korrelationen zwischen der geleisteten und der empfangenen Unterstützung konnten aus datenanalytischen Gründen nicht in das Strukturgleichungsmodell integriert werden. Entsprechende Gruppenvergleiche (Stehr, 2021) legen jedoch nahe, dass insbesondere jene von dem Austausch sozialer Unterstützung profitieren, die in etwa gleich viel Unterstützung empfangen und leisten oder mehr Unterstützung leisten, als sie selbst bekommen. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, nicht nur die empfangene, sondern auch die geleistete Unterstützung innerhalb sozialer Interaktionen zu betrachten, um den Einfluss auf das Wohlbefinden zu ergründen.

Fazit

Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl das Leisten als auch das Empfangen von Unterstützung in Online-Foren zur Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse beitragen kann. Um den Zusammenhang von Unterstützung und psychologischem Wohlbefinden aufzuklären, sollte dabei die Effektivität der Unterstützung berücksichtigt werden – also die Zufriedenheit mit der empfangenen Unterstützung bzw. das Gefühl eines prosozialen Effekts (*beneficence*) durch die geleistete Unterstützung. Vergleicht man die beiden Seiten unterstützender Interaktionen, so war der Zusammenhang der geleisteten Unterstützung mit der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse stärker als jener der empfangenen Unterstützung. Nutzer*innen von Online-Foren können sich also besonders dann autonom, kompetent und mit anderen verbunden fühlen, wenn sie selbst aktiv einen Beitrag leisten und etwas für andere tun können. Insofern kann man die Frage des Beitrags, „Ist Geben seliger denn Nehmen?“, auf Basis der vorliegenden Daten mit „Ja“ beantworten. Dass der positive Zusammenhang der empfangenen Unterstützung mit dem Wohlbefinden geringer ist, könnte darauf zurückgeführt werden, dass es auch negative Effekte für das eigene Selbstwertgefühl haben kann, überwiegend in der Rolle des*der Unterstützungsempfänger*in zu verbleiben (Halabi & Nadler, 2010; Hatfield & Sprecher, 1983). In Anschlussstudien sollte daher neben der geleisteten und der empfangenen Unterstützung auch das wahrgenommene Verhältnis erhoben werden. Aus Sicht der *Equity Theory* (Adams, 1963) sind besonders positive Effekte für jene Nutzer*innen anzunehmen, die ebenso viel Unterstützung erhalten, wie sie selbst leisten. Die *Esteem Enhancement Theory* legt jedoch nahe, dass auch jene profitieren könnten, die mehr Unterstützung leisten, als sie selbst erhalten (Väänänen et al., 2005).

Die Vorteile von Online-Kommunikation für den Austausch sozialer Unterstützung können auch in entsprechenden Interventionen nutzbar gemacht werden. So gibt es beispielsweise Programme, die (junge) Eltern bei der Erziehungsarbeit (Suárez et al., 2016; Valaitis & Sword, 2005) oder Betroffene im Umgang mit psychischen Erkrankungen (Barak & Grohol, 2011; Rice et al., 2014) unterstützen sollen. Wie auch in der Forschung liegt der Fokus hierbei darauf, dass Menschen Unterstützung erhalten. Bisher finden die positiven Konsequenzen des Leistens von Unterstützung dabei kaum Beachtung. Im

Ehrenamtsbereich hingegen wird die Frage diskutiert, ob es eine lohnende Strategie sein könnte, Menschen zu prosozialem Handeln zu motivieren, um die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern (Aknin & Whillans, 2020; Jenkinson et al., 2013). Gleichmaßen gibt es Überlegungen dazu, wie man prosoziale Handlungsweisen in digitalen Mediumumgebungen fördern kann (Miller, 2018). Kombiniert man beides miteinander, so könnte es ein vielversprechender Ansatz sein, Online-Interventionen für Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind, so zu entwickeln, dass dabei auch positive Effekte durch prosoziales Handeln ermöglicht werden.

Anmerkung

¹ Die Datenerhebung erfolgte im Rahmen meines Promotionsprojekts. Einzelne Abschnitte der Methodenbeschreibung sind deshalb eng angelehnt an die Publikationsversion meiner Dissertation (Stehr, 2021), der darüber hinaus weiterführende Informationen zur methodischen Umsetzung entnommen werden können.

Literatur

- Adams, J. S. (1963). Towards an understanding of inequity. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(5), 422–436.
<https://doi.org/10.1037/h0040968>
- Aknin, L. B., & Whillans, A. V. (2020). Helping and happiness: A review and guide for public policy. *Social Issues and Policy Review*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1111/sipr.12069>
- Ang, C.-S., Abu Talib, M., Tan, K.-A., Tan, J.-P., & Yaacob, S. N. (2015). Understanding computer-mediated communication attributes and life satisfaction from the perspectives of uses and gratifications and self-determination. *Computers in Human Behavior*, 49, 20–29. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.037>
- Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 155–196.
<https://doi.org/10.1080/15228835.2011.616939>
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445.
<https://doi.org/10.1007/BF00922627>

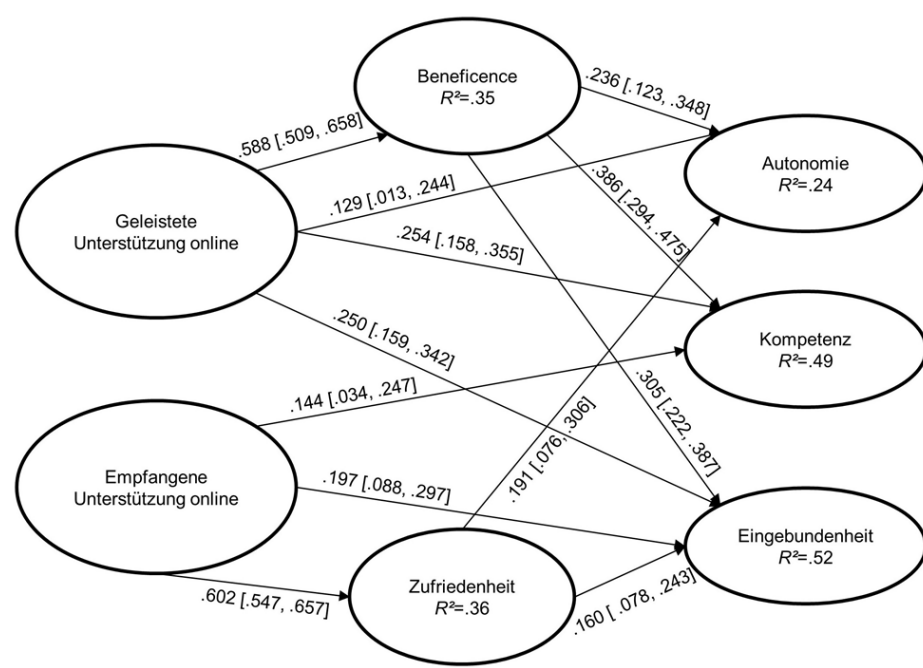
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Blume, A., Mergl, R., Niedermeier, N., Kunz, J., Pfeiffer-Gerschel, T., Karch, S., Havers, I., & Hegerl, U. (2009). Evaluation eines Online-Diskussionforums für an Depression Erkrankte und Angehörige: Eine Untersuchung zu Motiven und Auswirkungen der Teilnahme. *Neuropsychiatrie*, 23(1), 42–51.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461>
- Chan, M. (2015). Mobile phones and the good life: Examining the relationships among mobile use, social capital and subjective well-being. *New Media & Society*, 17(1), 96–113.
<https://doi.org/10.1177/1461444813516836>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236.
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chung, J. E. (2014). Social networking in online support groups for health: How online social networking benefits patients. *Journal of Health Communication*, 19(6), 639–659.
<https://doi.org/10.1080/10810730.2012.757396>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason (Hrsg.), *Wiley Series on personality processes. Social support - an interactional view* (S. 319–366). Wiley.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Doty, J. L., & Dworkin, J. (2014). Online social support for parents: A critical review. *Marriage & Family Review*, 50(2), 174–198.
<https://doi.org/10.1080/01494929.2013.834027>
- Dunkel-Schetter, C., Feinstein, L., & Call, J. (1986). *UCLA Social Support Inventory (UCLA-SSI)*. Los Angeles. University of California.
<https://cds.psych.ucla.edu/.../UCLASocialSupportInventory.doc>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Richter, N. F., & Hauff, S. (2017). *Partial Least Squares Strukturgleichungsmodellierung (PLS-SEM): Eine anwendungsorientierte Einführung* (1. Aufl.). Franz Vahlen.
- Halabi, S., & Nadler, A. (2010). Receiving help: Consequences for the recipient. In S. Stürmer & M. Snyder (Hrsg.), *The psychology of prosocial behavior: Group processes, intergroup relations, and helping* (S. 121–138). Wiley-Blackwell.
- Han, X., Li, B., Qu, J., & Zhu, Q. (2018). Weibo friends with benefits for people live with HIV/AIDS? The implications of Weibo use for enacted social support, perceived social support and health outcomes. *Social Science & Medicine*, 211, 157–163.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.016>
- Hanasono, L. K., & Yang, F. (2016). Computer-mediated coping: Exploring the quality of supportive communication in an online discussion forum for individuals who are coping with racial discrimination. *Communication Quarterly*, 64(4), 369–389.
<https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1103292>
- Hatfield, E., & Sprecher, S. (1983). Equity theory and recipient reactions to aid. In J. D. Fisher, D. Nadler, & B. M. DePaulo (Hrsg.), *New directions in helping: Recipient reactions to aid* (S. 113–143). Elsevier Science.
- High, A. C., & Solomon, D. H. (2011). Locating computer-mediated social support within online communication environments. In K. B. Wright & L. M. Webb (Hrsg.), *Computer-mediated communication in personal relationships* (S. 119–136). Lang.

- Highton-Williamson, E., Priebe, S., & Giacco, D. (2015). Online social networking in people with psychosis: A systematic review. *The International Journal of Social Psychiatry*, 61(1), 92–101. <https://doi.org/10.1177/0020764014556392>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., Bamba, C. L., Lang, I., & Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13, Article number 773. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>
- Kunkel, V. (2019). #jodlerhelfenjodlern: Eine Untersuchung von social support und psychologischem Wohlbefinden im Kontext anonymer Onlinekommunikation am Beispiel der App Jodel [Master-Arbeit]. Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Mainz.
- Liang, J., Krause, N. M., & Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? *Psychology and Aging*, 16(3), 511–523.
- Lindenberg, S. (2006). Prosocial behavior, solidarity, and framing processes. In D. Fetchenhauer, A. Flache, B. Buunk, & S. M. Lindenberg (Hrsg.), *Solidarity and prosocial behavior: An integration of sociological and psychological perspectives* (S. 23–44). Springer.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016a). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84, 750–764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016b). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351–357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Mazzoni, D., & Cicognani, E. (2014). Sharing experiences and social support requests in an Internet forum for patients with systemic lupus erythematosus. *Journal of Health Psychology*, 19(5), 689–696. <https://doi.org/10.1177/1359105313477674>
- Meier, A. (2018). Alles eine Frage der digitalen Autonomie? Die Rolle von Autonomie in der digitalen Kommunikation für psychologische Grundbedürfnisse und psychische Gesundheit im Alltag. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 66(4), 407–427. <https://doi.org/10.5771/1615-634X-2018-4-407>
- Meng, J., Martinez, L., Holmstrom, A., Chung, M., & Cox, J. (2017). Research on social networking sites and social support from 2004 to 2015: A narrative review and directions for future research. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1), 44–51. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0325>
- Miller, C. L. (2018). Digital leadership: Using the internet and social media to improve the lives, well-being and circumstances of others. *Journal of Family & Consumer Sciences*, 110(1), 45–48. <https://doi.org/10.14307/JFCS110.1.45>
- Moradi, M. (2015). The relationship of social supports to psychological well-being and depression: The mediating roles of self-esteem and basic psychological needs. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 11(43), 297–312.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2014). 'It's up to you': Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 463–476. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.983959>
- Neubauer, A. B., & Voss, A. (2016). Validation and revision of a German version of the Balanced Measure of Psychological Needs Scale. *Journal of Individual Differences*, 37(1), 56–72. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000188>
- Niela-Vilén, H., Axelin, A., Salanterä, S., & Melender, H.-L. (2014). Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies*, 51(11), 1524–1537. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.06.009>

- Oh, H. J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>
- Ouyang, Z., Wang, Y [Yanzi], & Yu, H. (2017). Internet use in young adult males: From the perspective of pursuing well-being. *Current Psychology*, 36(4), 840–848. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9473-8>
- Pan, W., Shen, C., & Feng, B. (2017). You get what you give: Understanding reply reciprocity and social capital in online health support forums. *Journal of Health Communication*, 22(1), 45–52. <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1250845>
- Reinecke, L., Vorderer, P., & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0? The role of intrinsic and extrinsic need satisfaction for the enjoyment of Facebook use. *Journal of Communication*, 64(3), 417–438. <https://doi.org/10.1111/jcom.12099>
- Rice, S. M., Goodall, J., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Gilbertson, T., Amminger, G. P., Davey, C. G., McGorry, P. D., Gleeson, J., & Alvarez-Jimenez, M. (2014). Online and social networking interventions for the treatment of depression in young people: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 16(9), e206. <https://doi.org/10.2196/jmir.3304>
- Ryan, R. M., & Hawley, P. H. (2016). Naturally good? Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. In K. W. Brown & M. R. Leary (Hrsg.), *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (S. 205–222). Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Solky, J. A. (1996). What is supportive about social support? On the psychological needs for autonomy and relatedness. In G. R. Pierce (Hrsg.), *The Plenum series on stress and coping. Handbook of social support and the family* (S. 249–267). Plenum Press.
- Schotanus-Dijkstra, M., Havinga, P., van Ballegooijen, W., Delfosse, L., Mokkenstorm, J., & Boon, B. (2014). What do the bereaved by suicide communicate in online support groups? A content analysis. *Crisis*, 35(1), 27–35. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000225>
- Shen, C.-X., Liu, R.-D., & Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.08.004>
- Stehr, P. (2021). *Soziale Unterstützung in Online-Kommunikationsmodi: Die Perspektive der prosozial Handelnden*. Herbert von Halem.
- Suárez, A., Rodríguez, J. A., & Rodrigo, M. J. (2016). The Spanish online program “Educar en Positivo” (“The Positive Parent”): Whom does it benefit the most? *Psychosocial Intervention*, 25(2), 119–126. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.03.001>
- Tian, L., Tian, Q., & Huebner, E. S. (2016). School-related social support and adolescents’ school-related subjective well-being: The mediating role of basic psychological needs satisfaction at school. *Social Indicators Research*, 128(1), 105–129. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1021-7>
- Trepte, S., Dienlin, T., & Reinecke, L. (2015). Influence of social support received in online and offline contexts on satisfaction with social support and satisfaction with life: A longitudinal study. *Media Psychology*, 18(1), 74–105. <https://doi.org/10.1080/15213269.2013.838904>
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of Social Network Sites, online social support, and well-being: Results from a six-wave longitudinal study. *Journal of Media Psychology*, 29(3), 115–125. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000222>
- Väänänen, A., Buunk, B. P., Kivimäki, M., Pentti, J., & Vahtera, J. (2005). When it is better to give than to receive: Long-term health effects of perceived reciprocity in support exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(2), 176–193. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.2.176>
- Valaitis, R. K., & Sword, W. A. (2005). Online discussions with pregnant and parenting adolescents: Perspectives and possibilities. *Health Promotion Practice*, 6(4), 464–471. <https://doi.org/10.1177/1524839904263897>

Zhao, X., & Basnyat, I. (2018). Online social support for “Danqin Mama”: A case study of parenting discussion forum for unwed single mothers in China. *Computers in Human Behavior*, 80, 12–21.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.045>

Zheng, X., Wang, Y [Yaqin], & Xu, L. (2016). Internet altruistic behavior and subjective well-being: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(9), 1575–1583.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.9.1575>



Anmerkung. Partial Least Squares (PLS) Bootstrapping-Methode (5,000 Stichproben), $n = 470$.

Abbildung 1. Signifikante Pfade des Strukturgleichungsmodells.

Tabelle 1

Deskription und Messmodelle

Konstrukt Indikator	M	SD	Ladung > .60	AVE > .50	Comp. > .70	Alpha > .60
<i>Geleistete Unterstützung</i>				.83	.95	.93
Informationell	3.3	1.1	.88			
Esteem	3.3	1.1	.93			
Emotional	3.4	1.1	.92			
Social network	3.7	1.0	.91			
<i>Empfangene Unterstützung</i>				.65	.88	.82
Informationell	2.9	1.0	.71			
Esteem	2.8	1.1	.85			
Emotional	3.0	1.1	.87			
Social network	2.8	1.1	.76			
<i>Zufriedenheit</i>				.70	.90	.80
Informationell	4.1	0.7	.66			
Esteem	4.0	0.8	.80			
Emotional	3.9	0.8	.83			
Social network	3.7	0.8	.76			
<i>Beneficence</i>				.83	.94	.89
Ich habe das Gefühl, dass ich einen positiven Einfluss auf die Menschen habe, mit denen ich über [Forum] Kontakt habe.	2.9	1.1	.92			
Ich konnte das Wohlbefinden der anderen Nutzer*innen von [Forum] steigern.	2.9	1.0	.90			
Im Allgemeinen ist mein Einfluss auf das Leben der Nutzer*innen von [Forum] positiv.	3.0	1.1	.90			
<i>Autonomie</i>				.68	.81	.53
Ich fühlte mich frei, so zu sein, wie ich bin.	3.6	1.1	.85			
Ich habe wirklich das getan, was mich interessiert.	3.7	1.0	.80			
<i>Kompetenz</i>				.69	.87	.77
Ich hatte Erfolgserlebnisse.	2.8	1.2	.81			
Ich hatte das Gefühl, einen produktiven Beitrag zu leisten.	3.0	1.2	.88			
Ich habe mich kompetent gefühlt.	3.3	1.1	.79			
<i>Eingebundenheit</i>				.77	.91	.85
Ich hatte das Gefühl, dass ich anderen Menschen etwas bedeute.	2.5	1.2	.88			
Ich hatte ein Gefühl von Nähe und Intimität mit anderen Menschen.	2.8	1.2	.86			
Ich habe eine große Verbundenheit zwischen mir und anderen Menschen gespürt.	2.9	1.2	.88			

Anmerkung. Ladung=Faktorladung; AVE=durchschnittlich erfasste Varianz; Comp.=Composite Reliabilität; Alpha=Cronbachs Alpha. Ein Item zur Messung der Erfüllung des Autonomiebedürfnisses wurde ausgeschlossen, um die AVE des Konstrukts zu verbessern. Das geringe Cronbachs Alpha ist auf die niedrige Anzahl der verbliebenen Items zurückzuführen.

Tabelle 2

Indirekte Effekte im Strukturgleichungsmodell

Betrachteter Zusammenhang	Indirekter Effekt Original- stichprobe	Stichproben- mittelwert (M)	Standard- abweichung (STABW)	T-Statistik	P-Werte
Geleistete U. -> Autonomie	.139	.140	.036	3.862	.000
Geleistete U. -> Kompetenz	.227	.227	.031	7.260	.000
Geleistete U. -> Eingebundenheit	.180	.180	.027	6.671	.000
Empfangene U. -> Autonomie	.115	.117	.036	3.150	.002
Empfangene U. -> Kompetenz	.044	.046	.027	1.656	.098
Empfangene U. -> Eingebundenheit	.096	.097	.026	3.676	.000

Anmerkung. Partial Least Squares (PLS) Bootstrapping-Methode (5,000 Stichproben), $n = 470$.

Tabelle 3

Totale Effekte der Unterstützung auf psychologische Grundbedürfnisse im Strukturgleichungsmodell

Betrachteter Zusammenhang	Totaler Effekt Original- stichprobe	Stichproben- mittelwert (M)	Standard- abweichung (STABW)	T-Statistik	P-Werte
Geleistete U. -> Autonomie	.267	.268	.050	5.381	.000
Empfangene U. -> Autonomie	.183	.183	.055	3.349	.001
Geleistete U. -> Kompetenz	.481	.482	.044	11.035	.000
Empfangene U. -> Kompetenz	.188	.188	.045	4.183	.000
Geleistete U. -> Eingebundenheit	.429	.431	.042	10.111	.000
Empfangene U. -> Eingebundenheit	.294	.293	.044	6.626	.000

Anmerkung. Partial Least Squares (PLS) Bootstrapping-Methode (5,000 Stichproben), $n = 470$.